中藥養生的原理探討與應用

中國醫藥大學中藥所博士班 楊皓耀藥師

中國醫藥大學中藥所 謝文全、張永勳、謝明村教授

壹、中醫藥養生的理論基礎

唐代養生學家孫思邈一句至理名言：「人命至重有貴千金」，道出沒有比生命更寶貴的東西。正由於此，中國歷代與西方各國養生專家無不致力於保護健康延長壽命之研究，但是漢人文化中所認知的健康與西方的健康觀念大不相同。傳統以來，漢人普遍的認知與已經被接受的中醫觀念裏認為，所謂健康的狀態是要能達到個人的身體小宇宙與外在的世界大宇宙相契和諧，因此歷史悠久的中醫基礎也多少帶有天人感應的思想，使得天人結構的類比關係（自然現象與人體結構的對應關係）可以成立。天人類比理論的和諧狀態在我們的文化符號中是以陰陽五行來表現，陰陽學說也是中國醫學理論的重要基礎，它的天人類比觀念二千多年來一直都受到民間百姓的普遍接受與使用，所以其客觀的養生理論基礎與方法需要進一步的研究探討。

貳、中醫藥的養生法則

＜黃帝內經＞陰陽應象大論篇中有「黃帝曰：陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化父母，生殺之本始，神明之府也。治病必求於本，故積陽為天，積陰為地，陰靜陽燥，陽生陰長，陽殺陰藏。陽化氣，陰成形；寒極生熱，熱極生寒，寒氣生濁，熱氣生清，清氣在下，則生飧泄，濁氣在上，則生䐜脹，此陰陽反作，病之從逆也...。天有四時五行，以生長收藏，以生寒暑燥濕風；人有五臟，化五氣，以生喜怒悲憂恐。故喜怒傷氣，寒暑傷形，暴怒傷陰，暴喜傷陽，厥氣上行，滿脈去形。喜怒不節，寒暑過度，生乃不固...。故天有精，地有形，天有八紀，地有五里，故能為萬物之父母，清陽上天，濁陰歸地，是故天地之動靜，神明為之綱紀，故能以生長收藏，終而復始...。審其陰陽，以別柔剛，陽病治陰，陰病治陽，定其血氣，各守其鄉...。」這種陰陽和諧互補的太極觀念，是太陰中有少陽，太陽中有少陰，它充分反應在我們飲食文化的和合性表現上面。

為因應陰陽調和的思想，漢文化中「和合」的飲食原則，首先就反應在對食物的分類上面。與西方的營養素分類觀念不同，他們將食物分類為：魚肉蛋奶的蛋白質類、稻麥穀的澱粉類、油脂肪類、蔬菜水果類和糖

鹽的礦物質類。而我們卻早在周朝時代，就已經把食物依性質分類為冷、熱、平的性質。而冷熱的均衡，也就是陰陽的均衡，這明顯與陰陽的概念有關係。雖然傳統生活中對食物冷熱性質的分類並沒有絕對的標準，但一般人仍然有幾項明顯的依據可做參考，例如若以顏色為標準，則綠色白色的食物為冷，紅色黑色的食物為熱。若以生長環境為標準，則南部的或不近水生長的食物為熱，北部的或生於水中的食物為冷。若以豢養的方式為標準，則以家養的為冷，野生的為熱。以烹調方式為標準，則水煮的為冷，油炸的為熱。以現代的營養觀念來看，基本上是在呈現漢人的飲食觀念，讓我們在面對食物時，必須得先有分類的認知，才能達到以均衡和諧為目標的養生觀。

中藥進補在傳統文化浸漬影響之下對食物性質的分類，大抵也接受中醫的概念，例如「以酸養骨」，因為酸能幫助鈣的吸收，使骨頭強壯。「以辛養筋」，因為辛辣物可以開胃興奮提高血壓，促進筋絡暢通。「以鹹養脈」，肉類吃多了容易酸性反應，鹽在胃中可幫助對肉類的消化。「以苦養氣」，夏天水分消耗多容易口乾舌燥，中藥認為有苦味的東西具清涼去濕熱的功能，可以清肺氣，所以苦能養氣。「以甘養肉」，甘甜的東西主要是糖類，大多存在澱粉質的麥穀中。多吃可以長胖多肉。「以滑養竅」，像蜂蜜，果瓤類的滑質食物可以潤腸利尿，所以能養竅。這些流傳在民間的概念，也突顯出我們帶有濃厚的漢人養生觀的特色，相信「食補」的價值。

參、季節性中藥養生應用探討

一、春季

（一）養生法則：

＜黃帝內經＞上指出：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被發緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也，逆之則傷肝，夏為寒變，春長者少…。」這是說，人們在春季裡應該晚睡早起，在院子裡多散步，以發布〝生〞氣，舉止要和緩輕柔以應春氣，並且使身心保持舒暢、活潑，以適應春生之氣，切忌惱怒、殺奪、刑罰之念頭，從而使肝氣保持正常的生發和調暢，如果違背了這一個自然規律，就會損傷肝氣，到了夏天容易罹患寒性的疾病，使人體適應環境的能力減低了，這便是春季養生的大原則了。

中醫認為春屬東方風木，應於人體為肝，所以春季是人體肝氣最暢旺的時候，古人認為是春季是調養肝臟的好時機，另外春季天氣雖較暖和，但仍會有寒流的來襲，天氣乍暖乍寒，溫差變化大，所以這一季節也多感冒、肺炎等呼吸道的疾病，一些小孩、老人和身體虛弱的人，應隨時保暖，以免外感，平時也可煮些橘子皮、金桔、蘿蔔、梨子或荸薺當茶喝，這些東西有理氣化痰，清熱潤肺的功效，對呼吸道有保護的作用。春季天氣漸暖和，此時陽氣升發，飲食上要清淡平和為宜，在冬季時食用較多的膏粱厚味，人體攝取的維生素往往不足，到了春季萬物滋長，新鮮的綠色蔬菜和水果多，應該

多補充，並且減少肥肉和高脂肪的食物，還有辛辣的調味品和烈酒也都應避免。春季大地欣欣向榮，氣候和暖，正是戶外活動的好季節，所以應該早早起床，到戶外鍛鍊身體，呼吸新鮮的空氣，增強身體的抵抗力，以上便是春季的養生法則了。

另外春節期間飲食上有較多的大魚大肉，加上休假時運動量減少，年節過後大家的體重普遍會增加一些，春季天氣和煦，萬物滋長，新鮮的蔬果特多，正是減重的好時機，減重的原則不外控制飲食和適當的運動，飲食應避免攝取高脂肪，高膽固醇及高熱量的食物，甜食和酒亦應減少，多吃新鮮蔬果和穀類等多纖維質的食物。

（二）養生湯：

材料：

1. 當歸1錢、枸杞3錢、麥冬3錢、黃耆3錢、西洋參1錢
2. 生干貝6兩、白蘿蔔1支（約1斤重）、雞胸骨1付、鹽少許

作法：

1. 雞胸骨洗淨燙過和上述藥材1.（枸杞除外）置鍋內，加水五杯，燒開後改以小火熬約40分鐘後過濾取湯汁備用。
2. 生干貝洗淨，蘿蔔去皮切塊，一起放入小瓦鍋內，倒入上述藥汁和枸杞並加適量的水以淹食物為度。
3. 瓦鍋加蓋入電鍋以2杯水蒸熟加鹽即可。

功效：

能保肝潤肺，除了養肝的功效外，還能增強呼吸道的抗病能力，是春季的養身佳品，適合脂肪肝或慢性肝炎病患，另外還有預防高血壓和防止動脈硬化的功效。

二、夏季

（一）養生法則：

<黃帝內經>上說：「夏三月，此謂番秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所受在外，此夏季之應，養長之道也，逆之則傷心，秋為咳症，奉收者少，冬至重病。」夏天是萬物茂盛秀麗的季節，天氣下降，地氣上升，相互交泰，一切植物開花結果，人們應夏天氣候的調養，使機體積蓄充足的陽氣，提高體內抗病能力。可以晚一點睡，早些起床，不要厭惡夏天的炎熱，在精神上切忌急躁發怒，終日應保持樂觀向上的情緒，像萬物一樣既旺盛又堅實，這便是夏季的養生之道了，如果違背了這種規律，就要損傷心氣，到了秋天，容易發生咳症，減弱了適應秋天的能力，到了寒冬季節，則又會重複發病。

夏天天氣炎熱，人們的食慾通常會減低，所以飲食的調配上要清淡，且要注意食物的色、香、味，用以增加食慾，當然食物的營養亦應足夠。夏天因長時間日光的曝曬，容易造成水分的流失，引起身體電解質的不平衡，所以要注意水分和無機鹽的補充，夏天瓜果多，可以多食用，除了能補充水分外，它還含有大量的維生素和礦物質，有清熱利尿的功效，很適合夏天食用。而調味品可適當的使用，像大蒜、蔥、薑等，除了能增加食慾外，還有殺菌的作用，可以預防腸胃道的毛病。另外夏天因天氣悶熱，大家都喜歡喝冰冷的飲料來解暑，這應有所節

制，天氣熱身體的血液多分布於體表，相對造成消化道的貧血狀態，這時如果再飲用過多冰冷飲料，很容易損傷腸胃引起發炎，尤其年紀大的人更應注意這一點，盛夏晝長夜短，人們通常起得早，趁太陽還不強的時候，可到戶外活動筋骨，下午天氣悶熱可以小睡片刻，這對身體的健康是有幫助的，以上這些原則能去配合，這就是夏季最好的養生方法了。

(二）養生藥膳：

蘆筍排骨湯：

材料：

1. 黨參3錢、白朮2錢、茯苓2錢、甘草5分
2. 蘆筍6兩、豬小排半斤
3. 鹽1小匙

作法：

1. 將藥材1用2杯水以小火熬至剩1杯過濾取藥汁備用。
2. 豬小排洗淨切小塊，熱水川燙備用，蘆筍削皮洗淨切小段。
3 取一瓦鍋，放入蘆筍和豬小排，倒入上述藥汁和水5杯，放入電鍋以21/2杯水蒸熟後再加鹽即可。

功效：

能清暑益氣，健脾開胃，適合夏天身倦不思飲食時食用。

三、秋季

(一）養生法則：

<黃帝內經>上說「秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。」這是古人秋季養生的方法，指示人們在這一季節裡思想意識要清靜、安寧、神氣漸收，不讓意識外馳，保持肺氣的清靜，以適應秋季寒涼的氣候，很值得我們參考。秋季天氣由熱轉涼，溫差變化大，容易使人感冒，衣被要逐漸添加，避免著涼，尤其是老年人因代謝低，循環差，既怕冷，又怕熱，對天氣變化很敏感，在這個季節更應注意保暖，所謂預防重於治療，懂得適時調攝，必能常保身體的安康。

秋季天高氣爽，氣候乾燥，燥氣是秋天的主氣，燥氣能傷人津液，使人的體液減少，皮膚變得乾燥，是這個季節身體的特徵，因此在這一個季節裡，多吃些生津潤燥的食品是十分有益的，當然選擇當季的蔬果為佳，另外立秋後冷暖空氣活動頻繁，氣候變化較大，因而罹患呼吸道疾病的人也較多，所以古人在秋季，多以保肺為重是有一些道理的，像水梨有潤肺、止咳消痰的功效，柿子有清熱生津、潤肺化痰、澀腸止瀉的功效，百合有潤肺止咳、安神鎮靜的功效，蓮藕有清肺熱、止鼻血、解渴除煩的功效，這些都是當季很適合食用的蔬果，對於這一季節容易發生的慢性咳嗽，乾咳無痰或口舌乾燥都有很好的療效，其他像文旦、柑桔有清肺鎮咳、健胃潤腸的功效，龍眼則有補血、安神的功效，對夜間失眠的老人尤佳。入秋後一些瓜果類也大量應市，雖然有生津潤燥的功效，但性味偏於寒涼，食用應適當，以免傷害脾胃陽氣，影響消化能力，在中藥則有一些養陰潤肺的藥物，如西洋參、麥門冬、天門冬、枸杞、冬蟲夏草、山

藥、茯苓、川貝母、柿霜、玉竹、石斛等都可以配合食用，有強化呼吸道能力，和皮膚保濕的作用，還有在食物的調味上，可以適量的加用一些辛辣品，如辣椒、胡椒、酒類等，以除去夏天以來的暑濕。最後秋季天氣涼爽，陽光和煦，可以多往戶外踏青，一方面可以呼吸新鮮的空氣，促進身體的新陳代謝，另一方面在享受日光浴的同時，也能強化筋骨的活動力，在精神上切忌急躁發怒，常保持樂觀恬靜的心情，這就是秋季裡的養身之道了。

（二）養生藥膳：

山藥養生雞湯：

材料：

1. 黃耆3錢、白朮2錢、防風1錢、枸杞3錢、紅棗5粒（去仔）
2. 雞腿2支、生山藥半斤
3. 鹽、米酒、生薑少許

作法：

1. 將藥材1（枸杞、紅棗除外）置鍋內，加水2杯，燒開後以小火熬至剩1杯過濾取湯汁備用。
2. 雞腿洗淨切小塊後川燙置鍋內，加入上述藥汁、紅棗、生薑2片和水4杯燒開，以小火熬約15分鐘，加入生山藥（切塊）、枸杞、米酒2大匙再煮約10分鐘加鹽即可。

功效：

益氣固表，養陰潤肺，能增強體力，消除疲勞，預防感冒的功效，適合全家大小食用，秋季養生佳品。

四、冬季

（一）養生法則：

<黃帝內經>上說：「冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無洩皮膚，使氣極奪，此冬之應，養臟之道也，逆之則傷腎，春為萎厥，奉生者少。」由此可知在冬天不應太早起來活動，最好等待日光出來後，才從事活動，活動的時候讓身體出些微汗為宜，這樣既可達到避寒取暖的目的，也可保有愉快的心情，使精、氣、神不渙散而得以內收，這樣就是適應冬季養生的道理，如果違背了這個道理，就會損傷腎氣，到了春天就會生萎厥之類的疾病，壽命也跟著減少了。

冬天氣溫下降，身體活動減少，人體的免疫力降低，呼吸道防禦的功能減退，病毒或細菌很容易就侵犯到肺部，引起一些呼吸道的疾病，如感冒、肺炎、咳嗽、氣喘等疾病，另外天冷，身體的血液循環變差，也容易引起心、血管的疾病，所以冬季中風、心臟病的病患特別多，就是這個緣故，因此在冬季裡應注意保暖和充分的休息，並且保持屋內空氣的流通。國人喜歡在冬季裡進補（補冬），也是有其一定的道理，冬天裡進補，一方面可以增加血液的循環，避免天冷時手腳冰冷，另一方面身體的免疫力功能也會提高，可預防疾病的發生，尤其在冬季裡，常會因一些小感冒而引起嚴重的併發症，適時適當的進補，往往能夠避免的，但進補仍應根據自己的需要，不是一味的亂補一通，反而容易產生不良的副作用。在冬季

為了禦寒，飲食上可增加一些膏粱厚味，如火鍋、濃湯、燉肉、海鮮等，調味品上可多加些辛辣物，如辣椒、蔥、蒜等，另外冬天水分的補充會減少，所以生鮮蔬果不能缺少，避免水分和維生素的攝取不足，而影響身體的健康。

古人說：「上工治未病」，就是說好的醫生，在病人還未發病時就懂得去預防疾病的發生，這也就是現在的預防醫學，在現今高齡化的社會更顯得其重要性，古人根據身體的內在和外在的環境，制定了四時的養生方法，這也是預防醫學的實踐，很值得我們去體驗。

（二）養生藥膳：

首烏八寶雞湯：

材料：

1. 八珍湯1付（約100元）--當歸2錢、熟地3錢、川芎1錢、白芍2錢、黨參3錢、白朮3錢、伏苓3錢、炙甘草2錢，另加何首烏3錢、枸杞5錢、黑棗5粒
2. 烏骨雞一隻約3斤、豬大骨半斤
3. 生薑、米酒、鹽等適量

作法：

1. 豬大骨燙過洗淨和八珍湯藥材置鍋內，加水10碗，燒開後以小火熬約40分鐘後過濾取湯汁備用。
2. 烏骨雞去內臟洗淨入瓦鍋，倒入上述湯汁，加生薑、米酒再加適量水以淹雞為度。
3. 瓦鍋加蓋放入電鍋蒸熟再加鹽即可。（外鍋約3杯水）

功效：

能調補氣血，適於長期貧血，面色萎黃，頭暈倦怠，冬天手腳冰冷者。

肆、討論與結論

「補」這個字的內在意涵，就有達成均衡完滿的目標就是「補全」的意思。食補的重要意義，尤其與季節的變化有關，而食補調和的原則，有採用：春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多鹹的原則。夏季強光奧熱陽氣最盛，宜吃降火清冷或帶苦（陰）性的食物來調和；冬季晝短夜長陰氣最盛，宜吃高能量的辛熱（陽）性食物來滋補。因此每當冬天來臨時，由於外在的季節環境寒冷，所以要靠吃熱性的食物來增加身體內部的溫熱，以取得寒熱平衡的健康，由此可看出漢人的飲食養身觀與季節變化有密切關連，並帶有濃厚的經驗色彩，它也是我們民族的精神哲學在現實生活中的具體反應。

中醫有謂：「風雨寒熱，不得虛，邪不能獨傷人。」又說：「邪之所湊，其氣必虛。」意思就是說，人之正氣足，雖有外邪也不能傷你，如外邪容易讓人致病，則此人之正氣必定不足。這裡所謂正氣是指免疫力之完全，抵抗病邪力強的意思，要提高抵抗力，當然首重養生之道，中國古代對養生的論述散見在各大醫書中，但其原則都不脫「黃帝內經」之範圍，養生之道必須遵循：

1. 順時四時寒暑：生活應隨四時、寒暑之變化而調節起居、穿著、飲食等。
2. 不可逆四時而為之，如盛夏而去吃麻辣火鍋則易引發火邪。
3. 節制飲食，增加脾胃功能：暴飲暴食或時飢時飽必傷脾胃；飲食有節，則脾胃強，

物質精微得以周行全身，使氣血充盛，生化有源，經絡血管不致阻塞。

4. 調和喜怒，養心神：中醫有外淫六邪致病，另有七情內傷，內因而致之病。七情為「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」，七情太過則影響神經及內分泌系統而加重病情，現代醫學已經證明中國在千年前即有此概念。
5. 起居謹慎，勞逸適中：日常起居要順應環境、氣候的變化；工作、運動要適中，太過、不及均非所宜。
6. 崇尚吐納、導引：即目前相當流行之氣功養生法，可增加五臟之氣，提高免疫功能。

參考資料：

1. 謝文全,本草學,中國醫藥學院中藥研究所,台中
2. 謝文全,重輯神農本草經與飲膳正要,中國醫藥學院中藥研究所,台中
3. 張永勳.謝明村 ,中藥調劑學,國立中國醫藥研究所,台北
4. 明 • 胡文煥,壽養叢書全集,中國中醫藥出版社,北京
5. 吳福蓮,台灣飲食文化中的養生觀,中國農民曆, 2002 p57-58

歡迎訂購雜誌

※每期定價新台幣150元，全年四期，只須550元。
※本刊除48、49、56、58、62、64、65、66、67、68、69、70、71、72、73、74、75、76、77期外，其餘已無存書。
※訂購者請用郵政劃撥，帳號：19614351，抬頭：中華民國藥師公會全國聯合會。另請註明所訂期數、本數、收件人寄送地址、聯絡電話，以利作業。